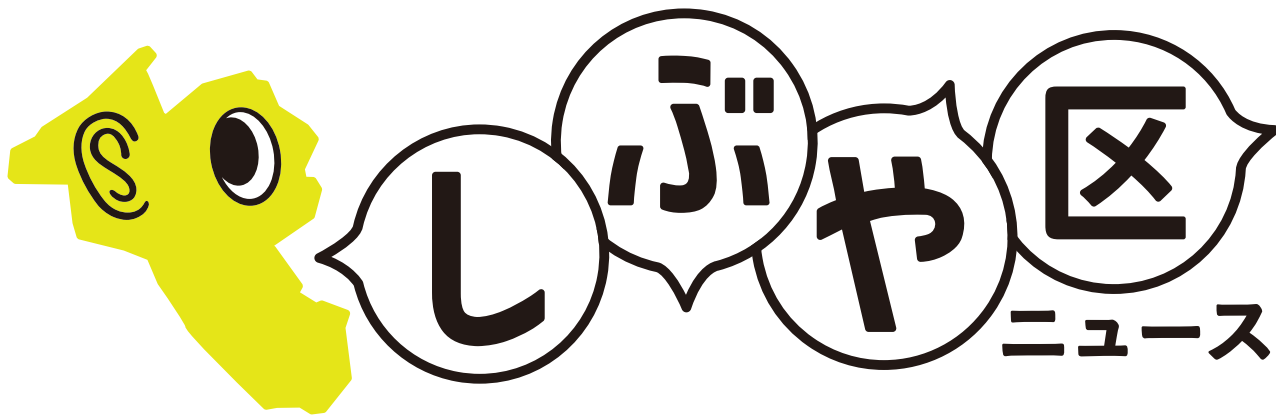
顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。

平成28年（2016年） 5月15日

No.1333

発行｜渋谷区
編集｜広報コミュニケーション課
住所｜〒150-8010 渋谷1-18-21
電話｜03-3463-1211（代表）
公式HP｜www.city.shibuya.tokyo.jp/
公式 Twitter｜@city_shibuya

レスリング （左から）坂本由宇さん・広くん・輪くん

スポーツやエクササイズで、毎日をいきいきと。

渋谷区で育まれていく、健やかな心身。

★渋谷区役所は庁舎建替え中のため、仮庁舎へ移転しています 移転先▶渋谷1-18-21

渋谷区PRキャラクター

「あいりっすん」がイベントへおでかけします

「あいりっすん」は区の魅力などをPRするために、要望のあったイベントへおでかけします。

おでかけ対応時間
原則 9:00～18:00（3時間以内）

おでかけ場所
渋谷区内および隣接区内

申込方法
あいりっすん公式HPの問い合わせフォームから、または商工観光課へ問い合わせてください。
※イベント開催日の2週間前までに、利用申請書などの提出が必要です。

注意事項
・雨天時や荒天時などは、おでかけできない場合があります。
・おでかけできる回数には限りがあります。
・商品や各種ノベルティなどへの使用も可能です。詳しくは、公式HPに掲載している利用手引をご覧いただくか、問い合わせてください。

問商工観光課商工観光係
（☎3463-1762 FAX3463-3528
✉syoko@city.shibuya.tokyo.jp）

無料です

あいりっすんプロフィール
- 代々木公園に住んでいる優しい女の子のハナショウブの妖精
- お化粧が大好き♪

渋谷シティオペラ公演のチケットを販売します

今年で16年目を迎える区民が運営する団体による区民参加型のオペラ公演です。

日時 9月11日（日）15:00開演（14:00開場）
場所 文化総合センター大和田4階さくらホール

Ⅰ部 オペラ ガラコンサート

出演
髙谷由美子
直野資
松島歩
杉山由紀
坂本貴輝
澤崎一了
照屋博史

Ⅱ部 マスカーニ作曲「カヴァレリア・ルスティカーナ」（全一幕）

原語上演 字幕付き
指揮＝上野正博　演出＝國松真知子

出演
藤野沙優　渡辺文智
武田直之　相馬百合江
成田伊美
渋谷シティオペラ合唱団
東京ユニバーサルフィルハーモニー管弦楽団

費用 S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円、C席3,000円（全席指定）
申込 5月25日から渋谷シティオペラチケット係へ電話で（☎080-3577-2217）

問文化振興課交流推進係（☎3463-1142 FAX3464-3406）
渋谷シティオペラ事務局（☎3461-7261）

6月は浸水対策強化月間です

突然の大雨で下水管の水があふれるなど、都市型水害が増えています。梅雨期の浸水被害に備えて、施設の点検や土のうを準備しましょう。
大雨の予報が出たときは、地下室などに雨水が浸入しないよう、あらかじめ浸水防止用の土のうを積むようにしましょう。

土のうを配布しています
希望する人に30袋を上限として無料で配布しています（回収はしていません）。詳しくは問い合わせてください。

降雨情報をご利用ください
東京都下水道局のHP「東京アメッシュ」で、降雨情報をお知らせしています。
問道路課計画係（☎3463-2794 FAX5458-4908）

渋谷区総合水防訓練

▶日時　6月4日（土）10:00～11:30
▶場所　はるのおがわコミュニティパーク
▶内容　・積土のう工法訓練
・身近な物を活用した水防工法体験
・水圧によるドア開閉不能体験
▶申込　当日会場で
問土木清掃部管理交通係
（☎3463-2774 FAX5458-4908）

▲マンホール噴出防止工法の訓練の様子

河津さくらの里 しぶや

宿泊者限定の6月のお得情報

ホタル観賞にチャレンジ 鮎の塩焼きのサービス
6月の金曜日～日曜日

金目鯛の煮付けのサービス
※2・3人のグループは半身
6月の月曜日～木曜日

その他にも、伊豆を楽しめるプランを用意しています。
詳しくは、河津さくらの里 しぶやHP（www.ic91.com/kawazu/index.html）をご覧ください。
問河津さくらの里 しぶや東京事務所（☎3464-2424 FAX5489-9781）
河津さくらの里 しぶや（☎0558-32-1020）

6月1日は「人権擁護委員の日」です

区では、不当な嫌がらせなどで、人権を侵害されたと思われる人のために人権擁護委員による相談を実施しています。

○**定例人権相談**
▶**日時**　第2金曜日14:00～16:00
▶**場所**　区役所仮庁舎第1庁舎3階広報コミュニケーション課
▶**申込**　当日窓口で（先着）※電話相談も受け付けます。

○**人権擁護委員**
- 明日山 勝子
- 阿部 澄子
- 飯塚 俊則
- 伊藤 まゆ
- 大川 育子
- 木村 千鶴子
- 髙橋 千善
- 田嶋 春一
- 中馬 民子
- 中嶋 正樹
- 森下 利江
- 若江 健雄

問広報コミュニケーション課広聴相談主査
（☎3463-1290 FAX5458-4920）

しぶや区ニュースは発行日の1営業日前から各戸配布をしています

- 各世帯の郵便ポスト（集合住宅は集合ポスト）へ配布員が直接投函します。
※郵送ではありません。
- 配布には天候などの状況により、発行日から5日間程度かかる場合があります。
※届かない場合は、お手数ですが、広報コミュニケーション課へ連絡してください。
- 掲載する講座などの申込開始日などは余裕を持った設定にしています。

問広報コミュニケーション課広報広聴係（☎3463-1287 FAX5458-4920）

〈世帯と人口〉世帯:134,000　人口:221,311（男:106,274　女:115,037）　［うち外国人:9,710（男:5,276　女:4,434）］　※平成28年4月1日現在

低炭素社会実現のために「スーパークールビズ」にご協力ください

環境省は、温室効果ガス削減のため、室温28℃でも快適に過ごせる「クールビズ」を5月から進めています。
6月1日からは、更なる軽装の奨励や勤務時間のシフト変更など、ワークスタイルの変革を呼びかける「スーパークールビズ」を推進します。

スーパークールビズ ～5つの取り組み～

SUPER COOLBIZ

1 COOL FASHION（クール ファッション）

＼涼しく過ごすために軽装で／
- ポロシャツやかりゆしを活用した軽装の強化
- うちわ、扇子、日傘で暑さをしのぐ

2 COOL WORK（クール ワーク）

＼働き方を見直そう／
- 勤務時間の朝型シフト
- 残業をしない
- 長期の夏休みを取る

3 COOL HOUSE（クール ハウス）

＼設備や機器を利用して快適に／
- 窓のブラインドや遮熱シートの活用
- グリーンカーテン、すだれ、よしずの設置
- こまめな室温確認で熱中症予防

4 COOL IDEA（クール アイデア）

＼ちょっとしたアイデアで涼をとる／
- 朝や夕方の打ち水
- 体内から冷やしてくれる食べ物をとる
- 冷却ジェルシートや氷のうなどグッズの活用

5 COOL SHARE（クール シェア）

＼涼しいところに集まろう／
- 家族でひとつの部屋に集まる
- 公共施設を活用する
- 自然が多く涼しいところで過ごす
- カフェ、レストランなどの活用

区役所・区施設でも、5月から職員はノーネクタイ、ノー上着などの軽装で執務しています。区民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問環境保全課温暖化対策主査（☎3463-2749 FAX5458-4903）
職員課人事係（☎3463-1349 FAX5458-4987）

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこは、喫煙・受動喫煙ともに健康への影響があります。喫煙はがん、呼吸器疾患、心臓病、脳卒中などの循環器疾患に深く関係しています。
また妊婦・授乳中の女性の喫煙と受動喫煙により、低出生体重児、乳幼児突然死症候群、子どもの気管支炎・ぜんそく・中耳炎などが起こりやすくなります。
保健所では、禁煙に関する相談に応じています。

問地域保健課保健指導主査（☎3463-2439 FAX5458-4978）

熱中症 今から予防対策

昨年も全国で熱中症が多発しました

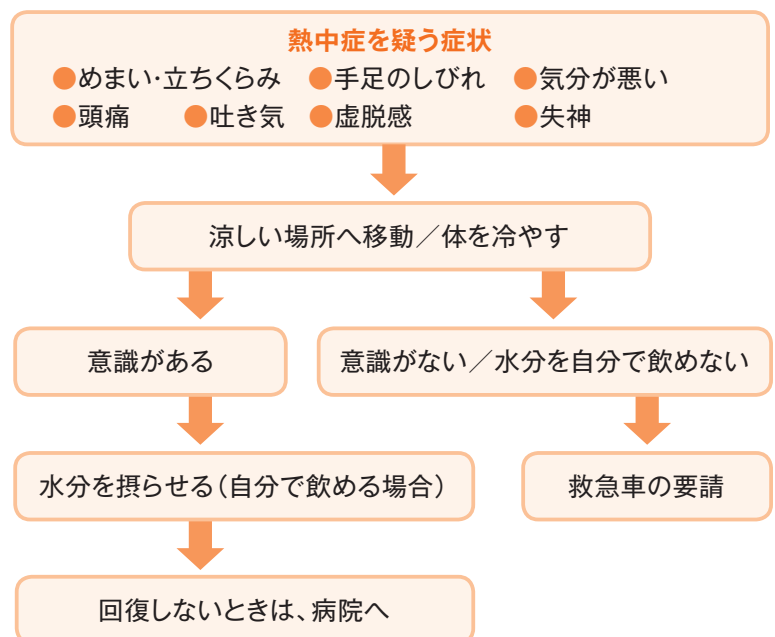
高齢者は、気温の変化を感じにくいため、気温が高くても気づきにくいことがあります。温度計を見て衣服や冷房の調節をし、こまめな水分補給を心掛けましょう。

学校では、体育の授業中や運動会、クラブ活動中に熱中症が発生しています。帽子の着用や日陰での休憩、水分補給をしましょう。

乳幼児は、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいほか、汗をかいて熱を逃がす機能が未熟です。こまめな水分補給や衣服で調節するなど保護者が注意をしましょう。
車の中は高温になるので、絶対に子どもを置いたままにしないでください。

予防のポイント

- ウォーキングなどで暑さに負けない体づくり
- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給
- 高温多湿な場所では、休憩時間を確保し、飲料水や体を冷やすものを用意
- 通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- 室温を測り、エアコンや扇風機を使って温度調整を心がける
- 外出時は、日傘や帽子などで日差しを避ける
- 食事に味噌汁やスープを取り入れるなど、水分と塩分を補給
- 周囲の人の体調にも気を配り、声を掛け合う

熱中症の判断と対処方法

問地域保健課保健指導主査（☎3463-2439 FAX5458-4978）

5月23～27日に建設リサイクル法パトロールを実施します

建設リサイクル法（建設工事に係る資材の再資源化等に関する法律）により、一定規模以上の建築物や土木工作物を解体・新築・修繕するときは、事前の届出が必要です。
また、工事で発生するコンクリート・木材・アスファルトコンクリートの廃棄物は適正に分別・再資源化することが義務づけられています。
区では、期間中、工事現場で適正な分別を行うよう指導します。

問建築課監察係
（☎3463-2747 FAX5458-4983）

夏の思い出をいっぱい作ろう!

夏休みの青少年宿泊施設予約受付を開始します

施設名(所在地)	交　通	料　金		定員(人)
		使用料(1泊)	食事料(夕朝食)	
新島青少年センター ★ (東京都新島村字瀬戸山) 青い海で海水浴	・高速船＝竹芝桟橋から約2時間40分 ・客　船＝竹芝桟橋から約8時間 ・飛行機＝調布飛行場から約45分	【区内在住の人】無料 【区外在住の人】 ・15歳以上 1,000円 ・4～14歳　500円	・15歳以上 1,900円 ・4～14歳 1,300円	30
アクティブ峰の原 (峰の原青少年山の家) ◆ (長野県須坂市大字仁礼字峰の原 3153-539) "緋の滝"ハイキング	・バス＝JR上田駅から約60分 「ダボス菅平高原」下車 (送迎あり) ・車　＝上信越自動車道「上田菅平IC」から約40分	【区内在住の人】無料 【区外在住の人】 ・15歳以上 2,000円 ・4～14歳　800円		51
檜原自然の家 ♥ (東京都西多摩郡檜原村小沢 3783) 清流で川遊び	・バス＝JR武蔵五日市駅から約40分 「小沢」下車 ・車　＝中央自動車道「八王子IC」から約1時間 圏央道「あきる野IC」から約40分	無料 ※食事は自炊(台所利用可)		70

▶抽選申込(共通)

対　象	申　込
●区内在住・在勤・在学で15～25歳の人 ●区内在住で小中学生を含む団体(小中学生が全体の4分の1以上いる団体)や家族	●5月20～27日に電話または区役所仮庁舎第1庁舎2階子ども青少年対策課青少年育成係で ※当選した人は6月10日までに青少年育成係窓口で申込
●グループの半数以上が区内在住・在勤・在学の人	●6月13日(月)から青少年育成係窓口で(9:00までに来庁の人は抽選。9:00以降は先着)、 または10:30から電話で(先着)

▶利用期間　7月20日(水)～8月31日(水)

▶利用できない日(青少年育成事業実施のため)

★7月29・30日

◆7月30・31日、8月5～12日、8月20日
※8月23～25日は休館日

♥7月30・31日、8月19・20日

※詳しくは区HP、または問い合わせてください。

問子ども青少年対策課青少年育成係(☎3463-2578 FAX5458-4942)

健康も　楽しい食事も　いい歯から

6月4～10日は歯と口の健康週間です

区では、以下の事業を通して口(くち)からはじまる健康づくりを推進しています。

- 幼児・学童・妊婦・成人の歯科健康診査や健康教育
- 子育て支援センター健康教育
- 高齢者向けの歯っぴい健口(けんこう)教室
- 地域グループへの出張講座、講演会
- 歯科専門相談など

8020運動
80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという取り組みです。

問地域保健課健康推進係(☎3463-2461 FAX5458-4978)

障害のある人のための相談窓口を開設しています

区内の知的障害者相談員と身体障害者相談員が、障害者やその家族の身近な相談者として活動しています。気軽に相談してください。

内　容	日　程
知的障害者相談	5月26日(木) ※以降は奇数月の第4木曜日(9月のみ第5木曜日)
身体障害者相談	6月14日(火) 聴覚障害 8月　9日(火) 音声・言語 10月11日(火) 肢体 12月13日(火) 視覚

※いずれも時間は13:30～16:00

▶場所　区役所仮庁舎第1庁舎1階障害者福祉課

▶申込　当日窓口で

問障害者福祉課知的障害者福祉主査(☎3463-1978 FAX5458-4935)
障害者福祉課身体障害者福祉主査(☎3463-1937 FAX5458-4935)

ケアハウスせせらぎ入居者募集

独立して生活するには不安のある高齢者が、安心して自立した生活を送るための施設です。

▶募集戸数(抽選)　単身居室(35㎡):4戸　二人居室(48㎡):2戸

▶応募資格　次のすべてに該当する人

・60歳以上である
・区内に引き続き2年以上住所を有する
・自炊ができない、または在宅生活に不安がある
・家族による援助が困難である
・使用料を支払うことが可能な収入がある(生活保護受給者は申込不可)
・確実な保証能力を有する保証人を立てられる
・介護保険上の自立・要支援および要介護1までの人

※二人居室は、夫婦または親族で居住する(夫婦の場合はいずれか一方が60歳以上、かつ夫婦または親族のいずれか一方が区内に引き続き2年以上住所を有する)

▶使用料(月額・食費込み)

単身居室:104,200円～145,200円　二人居室:177,670円～259,670円
※所得により異なります。

▶保証金　使用料の2か月分

▶申込　5月16～31日に所定の申込書に必要事項を記入し、総合ケアコミュニティ・せせらぎ1階奉優会事務室へ本人が持参

※募集案内と申込書は、5月16日から、総合ケアコミュニティ・せせらぎ、敬老館、はつらつセンター、出張所・区民サービスセンター、区役所仮庁舎第1庁舎1階住民戸籍課・2階福祉部福祉施設係で配布

問総合ケアコミュニティ・せせらぎ(☎5790-0902 FAX5790-0889)

保養施設・温泉センターをご利用ください

区民指定保養施設

区民指定保養施設は、区民の健康保持増進を目的に区が契約している施設です。

▶**対象**　区内在住の人

▶**申込**　各施設へ電話で

※利用当日、「渋谷区区民指定保養施設ご案内」に入っている利用券を施設に提出してください。

※ご案内は区役所仮庁舎第1庁舎2階地域振興課、出張所・区民サービスセンターで配布（区HPでダウンロード可）。

担当者の声：温泉施設も多く、家族旅行にもおすすめです

方　面	施　設　名	電　話
青梅	東京・青梅石神温泉 おくたま路	☎0428-78-9711
箱根湯本	ホテル南風荘	☎0460-85-5505
箱根元箱根	かんぽの宿 箱根	☎0460-84-9126
三浦海岸	マホロバマインズ三浦	0120-046-891（首都圏予約センター）
湯河原	青巒荘	☎0465-63-3111
熱海	偕楽園	☎0557-80-2111
熱海	ホテルサンミ倶楽部	☎0557-81-8000
伊東	ホテル伊東ガーデン	☎0557-36-3841
伊東	ホテル暖香園	☎0557-37-0011
伊豆下田蓮台寺	クアハウス石橋旅館	☎0558-22-2222
下田	飲泉・自家源泉かけ流しの秘湯 観音温泉	☎0558-28-1234
焼津	焼津グランドホテル	☎054-627-7774（予約専用電話）
川治温泉	湯けむりの里 柏屋	☎0288-78-0002
八塩	八塩館	☎0274-52-2651
伊香保	ホテル銀水	☎0279-72-3711
四万温泉	四万グランドホテル	☎0279-64-2211
上牧	辰巳館	☎0278-72-3055
忍野	富士忍野高原民宿村組合 ※温泉はありません	☎0555-84-4222
石和	かんぽの宿 石和	☎055-262-3755
石和	木創りの宿 きこり	☎055-262-3794

問地域振興課地域振興係（☎3463-1630 FAX5458-4906）

渋谷区国民健康保険 保養施設

「全国かんぽの宿」を割引価格で利用できます

詳しくは、かんぽの宿公式HPをご覧ください。

▶**対象**　区の国民健康保険に加入している人

▶**申込**　利用日の6か月前の月の初日から電話で（「かんぽの宿公式HP」からの申し込みは、利用日の3か月前の月の初日から）。

※電話による申込の場合は、申込時に、区の国保加入者であることを伝えてください。

※利用当日施設で「渋谷区国民健康保険被保険者証」を必ず提示してください。

▶**割引**　「渋谷区国民健康保険被保険者証」を提示すると、本人と同伴の3人の計4人まで、利用のプラン料金から、1人1泊につき500円の割引となります。

※詳しくは、「渋谷区国民健康保険保養施設ご案内」をご覧ください（区HPまたは区役所仮庁舎第1庁舎2階国民健康保険課経理係、出張所・区民サービスセンターで配布）。

国保温泉センター

日帰り温泉施設が割引価格で利用できます。

▶**対象**　東京都の国民健康保険に加入している人

▶**利用できる施設**

・檜原温泉センター「数馬の湯」（西多摩郡檜原村）
☎042-598-6789

・奥多摩温泉「もえぎの湯」（西多摩郡奥多摩町）
☎0428-82-7770

・秋川渓谷「瀬音の湯」（あきる野市）
☎042-595-2614

・生涯青春の湯「つるつる温泉」（西多摩郡日の出町）
☎042-597-1126

▶**利用方法**　「国保温泉センター割引利用券」に必要事項を記入し、当日施設で提示してください（1枚で3人まで）。

※利用券は区役所仮庁舎第1庁舎2階国民健康保険課経理係、出張所・区民サービスセンターで配布。

※休館日・営業時間は直接施設に確認してください。

※詳しくは東京都国民健康保険団体連合会HPをご覧ください。

問国民健康保険課経理係（☎3463-1768 FAX5458-4940）

「渋谷区環境浄化推進店舗」に認定します

客引き行為をしないという誓約書を区に提出し、「渋谷区環境浄化推進店舗」として認定された飲食店などに、「渋谷区環境浄化推進店舗ステッカー」を配布します。

ステッカー

＼**認定を受けると**／

・「ぐるなび」「ホットペッパー」「食べログ」運営会社の加盟店の場合、同サイトで「渋谷区環境浄化推進店舗」であることがアピールできます（希望店のみ）。

・区HPでも「渋谷区環境浄化推進店舗」であることを紹介します。

問安全対策課安全対策主査（☎3463-3575 FAX5458-4916）

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額を変更しました

物価変動に伴い、手当額を4月分から変更しました。

▶**児童扶養手当**

変更後の手当額　全部支給　42,330円／一部支給　42,320円～9,990円

※第2子は5,000円加算。第3子以降は1人につき3,000円加算。

※変更後の金額は、対象者に送付した「手当額改定（増額）のお知らせ」で確認してください。

▶**特別児童扶養手当**

変更後の手当額　一級認定　51,500円／二級認定　34,300円

問子ども青少年対策課子育て給付係（☎3463-2558 FAX5458-4942）

経済センサス-活動調査にご協力ください

経済センサス 活動調査

すべての事業所・企業の事業活動の実態を調査し、行政の基礎資料とする重要な調査です。

※詳しくは、総務省統計局経済センサス総合ガイドHPをご覧ください。

ビルくんとケイちゃん

▶**基準日**　6月1日現在

▶**時期**　5月15日頃～6月中旬（オンライン回答は6月7日まで）

▶**調査方法**　統計調査員が調査票（オンライン調査利用ガイド）を持参して訪問

▶**提出方法**　オンラインでの回答または調査員が回収

※郵送を希望する場合は、調査員または統計調査係に問い合わせてください。

平成28年経済センサス-活動調査コールセンター
（受付時間:9:00～20:00）

▶**オンライン回答について**
（0120-671-937、IP電話は☎6748-1937）

▶**調査票の記入方法など調査全般について**
（0120-143-150、IP電話は☎4334-3150）

問地域振興課統計調査係（☎5468-8580 FAX3400-2531）

坂本 広(ひろ)くん・(小3)　坂本 由宇(ゆう)さん・(中1)　坂本 輪(りん)くん・(小5)

昨年の全国少年少女選手権大会で揃って優勝を果たし、キッズレスリング界でも一目置かれている坂本姉弟。未来のオリンピック選手候補とも期待される3人に、インタビューをしました。

── レスリングの楽しさってどんなところ？

由宇：今まで勝てなかった相手に、勝てたとき。

輪：決まらなかった技が、決まったときかな。

── お互いに、すごいなと思うところは？

由宇：広は、タックルはあんまり入らないけど、投げ技がうまいね。輪は…。

広：全然ない！

輪：何でだよ、あるだろ、一個くらい(笑)。由宇のすごいところは、女子だけど男子の部に出て、優勝するところ。

── 自信をなくしそうになることは？

由宇：ありますよ。でも練習に行きたくないなとは思わない。強い人とやるのが、楽しいんですよ。あんまりプレッシャーを感じないというか。そうじゃない場合は、逆に勝たなきゃっていう気持ちが強くなってきて、考え過ぎちゃったりもしますけど。

── 試合の前は、どんな気持ち？

輪：「勝たなくちゃ」って考えるけど、パニックにはならない。作戦を練って臨んでるから。やることを考えてから、一つずつやる。

由宇：作戦を練って、アップして、それで試合する。で、やるって決めていたことをやって、勝てたら「よっしゃ！」って感じ。

── 自分より強い相手に勝てると楽しい？

由宇：楽しいっていうか、うれしい。最終目標は相手に勝つことで、それまでに小さな目標をちょっとずつ設定して、それを達成していって、最後に勝つっていうのが、うれしい。7年くらいずっと勝てなかった男の子がいて、その子に勝ったときが、すごくうれしかった。

── 憧れの選手や好きな選手はいる？

輪：高谷惣亮選手。前に合宿で指導してくれて、一緒に練習したから。かっこよくて優しくて、大好き。東京オリンピックもだけど、リオデジャネイロオリンピックでの高谷選手の活躍が楽しみ。

由宇：吉田沙保里選手、登坂絵莉選手、伊調馨選手を応援してる。登坂選手は可愛くて大好き。伊調選手はかっこいい。

広：僕は、ヤクルトスワローズの山田哲人選手！

── 今、目標にしていることを教えてください。

由宇：全国中学選抜選手権で三連覇したい。

広：7月の全国少年少女選手権大会。

輪：それで勝つことと、あと全国少年少女選抜選手権大会で勝つこと。

── 皆さんの今後のご活躍に期待しています。

坂本姉弟の戦績

由宇さん… 第29回～32回全国少年少女レスリング選手権大会4連覇／第18回～20回少年少女選抜レスリング選手権大会3連覇／2015年年間最優秀選手賞受賞

輪くん…… 第29回～32回全国少年少女レスリング選手権大会4連覇／第20回少年少女選抜レスリング選手権大会優勝

広くん…… 第31回全国少年少女レスリング選手権大会小学生の部 1年生18kg級準優勝／第32回全国少年少女レスリング選手権大会小学生の部　2年生20kg級優勝

理想や夢を胸に、ココロとカラダを磨く渋谷区の人々。

体を動かすのが気持ちいい季節になりました。今回は実際に選手として頑張るキッズのほか、子どもや女性、シニア世代を指導するインストラクターにインタビュー。それぞれが取り組んでいる活動や思いについて伺いました。

Feminine Allure Project
関口陽子さん

── 関口さんは女性や子どもたちにダンスを教えているんですよね。

ピラティスやベリーダンスをもとにした骨盤矯正など、女性向けの美容と健康づくりのレッスンを行なっていて、桜丘の子どもたちで結成した「渋谷さくらDancers」では、ボランティアでダンスを教えています。

── きっかけはどんなことでしたか。

ママ世代の女性たちにいきいきしてほしいなと思って。ママがご機嫌だと子どももご機嫌になって、子育てもうまくいって、いいスパイラルが生まれます。反対に、その逆も然りで。女性の中には、子育てを機に突然、家に子どもと二人きりになってふさぎ込んでしまう人もいて。特に渋谷区のママたちは豊富なキャリアを持っている人が多いのに、それではもったいないなと思ったんです。そのために、レッスンは自分で自分に満足すること、素の自分を美しくすることをテーマにしています。30代以降の女性は特に、社会的な障壁も増えて、自分を犠牲にすることが多くなるので、生活の中でできることで少しずつ、きちんと自分をケアしてあげる。そうやって、自分のことを大切にできると、自然と家族や他人のことも大切にできるんですよ。

── 子どもたちに教えるときは、どんなことを大切にしていますか。

この活動のきっかけは、"ダンスを通じて、自信を培って、グローバル社会で活躍する人材を渋谷から送り出そう"という地域の声なんです。なので、子どもたちにたくさんの成功体験を与えたくて、一つ一つの「できた！」の瞬間を大事にしています。ステージで振り付けを間違えても、堂々と踊って、楽しかったって思ってほしい。やっぱり、子どもにも女性にも"自信を持つこと"って大切だと思いますね。

渋谷サービス公社 健康推進部
新谷(しんや)幸三さん

── 新谷さんの活動について教えてください。

渋谷区のシニアのみなさんに元気と笑顔を届けようということで、区内のいろんな施設で高齢者の人たちに体操の指導をしています。「姿勢を直して若返りましょう体操」や「愉快に膝痛を解消しましょう体操」など、座ったまま、普段着で気軽にできる、簡単な体操です。

── 確かに、引き締まった、いい体してますよね。

ありがとうございます(笑)。今年53歳になるんですが、60歳まではいい体でいたいんです。そうすると、シニアのみなさんにも、勇気や元気を与えられるんじゃないかと。また同世代の男性にも「俺にもできるんじゃないか」って感じてもらえたらなと、自分の体を磨いています。指導員は"自分が商品"ですから。見た目も知識も指導力も一流でありたいです。

── 体づくりは、まずは、何から始めたらいいですか。

簡単にできることは、まず意識ですね。例えば、座っているとつい猫背になりがちですが、1日に10秒でも20秒でも、ぴゅっと背中を伸ばすようにするんです。そうすると、背骨についている筋肉が鍛えられて、徐々に背筋がまっすぐになっていきます。ちょっとした心がけで、体の筋肉のつきかたが変わってくるんですよ。

── 手軽なものは実践しやすいですね。毎日続ける秘訣はありますか。

実は、定年などをきっかけに、歳をとってから趣味で始めた人で、長きに渡って運動に親しむケースって、多いんですよ。運動中やその後の気持ち良さ、爽快感、仲間との連帯感などが、心の満足度につながるんです。疲れない程度の運動を、楽しみながら行うことで、充実した気持ちと健康な体づくりを実現してくれますよ。

渋谷区の番組を放送中です

ラジオ しぶや区ニュース(10分間)	渋谷隣人祭り(45分間)	hello from Shibuya(30分間)	ラジオ しぶや区ニュース(区長の部屋ほか)(10分間)
月～木 11:00／16:00／21:50	火 11:15	火 16:20	金 11:00／17:00／19:50
「しぶや区ニュース」の情報を発信します	渋谷区で活躍する様々な人が登場します	区内の外国人を招いて話を伺います	長谷部健 渋谷区長が出演する場合もあります

しぶや区ニュース × 渋谷のラジオ とは？

リニューアルした「しぶや区ニュース」では毎号、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しぶや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面をお届けします。

渋谷のラジオ 周波数：87.6MHz FM ☆公式アプリでも聴取可能
住所｜渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階　TEL｜6712-6876
FAX｜5778-9620　E-MAIL｜info@shiburadi.com　HP｜https://shiburadi.com

SHIBUYA's Life Information

くらしの情報

日日程・時間　場場所・会場　内内容　講講師　対対象・資格（在住・在勤・在学は渋谷区内）　定定員・人数
費費用（記載なしの場合は無料）　持持ち物（特に必要なもの）　申申し込み・応募方法　問問い合わせ
HPホームページ　子ども向け　子育て世代向け　高齢者向け

ハガキ・ファクスなどの記入例

希望講座・コース
①〒・住所※
②氏名（ふりがな）
③年齢
④電話番号
・その他
（生年月日、性別など）

①～④をすべて記入してください。
※在勤・在学の人は勤務先・学校名（学年）、所在地を記入
・申込は原則1人1通
・往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。

e 電子申請で申込可

保健

HIV即日抗体検査（匿名・無料）

日6月5日㈰10:30～12:00、14:00～15:30
場シブヤ・ネクサス（道玄坂2-2-9梅原ビル6階）
定100人（先着）
申しぶやサンサンサイトHPまたは5月20・27日、6月3日12:00～18:00に電話で（☎5259-0255）
問地域保健課感染症対策係
（☎3463-2416 FAX5458-4978）

まちかど講演会「あきらめない膝痛」

日6月25日㈯14:00～16:00
場美竹の丘・しぶや
内膝の痛みを軽くする方法や予防法、運動の紹介
講東京山手メディカルセンター医師　田代俊之氏ほか
対在住・在勤・在学の人
定120人（先着）
申5月25日～6月20日（必着）にハガキで（記入例参照）、〒150-8010（住所不要）渋谷区役所地域保健課健康推進係へ
※電話・ファクスも可
問地域保健課健康推進係
（☎3463-2412 FAX5458-4978）

催し物

エコライフ・フェア2016

日6月4日㈯11:00～17:00、6月5日㈰10:00～17:00　場代々木公園（ケヤキ並木・イベント広場）
内区・環境省・企業などによる、環境に配慮した取り組みの紹介・展示

◀区のブースで、緑化相談・みどりのカーテンの育成を紹介

問環境保全課環境計画推進係
（☎3463-2749 FAX5458-4903）

リサイクルバザール　フリーマーケット

日時	会場
6月5日㈰ 10:00～14:00	幡ヶ谷区民会館
会場責任者	
三原 庸子（☎3377-8739） 服部 京子（☎3376-7987）	

※詳しくは会場責任者まで問い合わせ（深夜不可）
費1店舗1,000円
申6月4日10:00から会場で（先着）
問清掃リサイクル課リサイクル推進係
（☎5467-4073 FAX5467-4076）

区内の公衆浴場無料入浴デー

●高齢者入浴デー
日6月5・19日㈰13:00～16:00
対在住の60歳以上で利用者証のある人（受付で利用者証を提示）　申申請書、顔写真（タテ2.5㎝×ヨコ2㎝）を用意して、区役所仮庁舎第1庁舎2階福祉部民生係で　※郵送可、申請書は出張所で配布（区HPでダウンロード可）

●親子ふれあい入浴デー
日6月12・26日㈰16:00～18:00、6月19日㈰17:00～19:00
対在住で中学生以下の人と保護者
持住所を確認できるもの（中学生は学生証を提示）
問福祉部民生係（☎3463-1832 FAX5458-4936）

高齢者マッサージサービス

日程	場所	定員（先着）
6月7日㈫	はつらつセンター幡ヶ谷	35人
6月8日㈬	はつらつセンター参宮橋	21人
6月9・23日㈭	総合ケアコミュニティ・せせらぎ	各21人
6月24日㈮	リフレッシュ氷川	14人

※いずれも時間は9:30～16:00（受付は15:00まで）
対在住で65歳以上の人　費1,200円（施術費）
持住所・氏名・年齢を確認できるもの（保険証など）、手ぬぐい　申当日会場で（代理人の申込不可）
問高齢者福祉課サービス事業係
（☎3463-1873 FAX3463-2873）

6月の各種相談・学級

保健所の会場は、区役所仮庁舎第2庁舎1階です。

内容・申込	会場	日時	問
精神保健相談 申電話で	保健所	1・2日 10:00～11:30	①
	恵比寿保健相談所	6日 14:00～15:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	1日 14:30～16:00 15日 14:00～15:30	⑦
パパ・ママ入門学級 申当日会場で	保健所	1・8・15日 13:30～15:30（英語通訳付き）	②
	恵比寿保健相談所		⑥
	幡ヶ谷保健相談所	2・9・16日 13:30～15:30	⑦
育児学級 申電話で（4～6か月児）	美竹の丘・しぶや	10日 10:00～11:30	②
	恵比寿保健相談所	7日 10:00～11:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	23日 10:00～11:30	⑦
育児学級 申電話で（9～12か月児）	保健所	3日 10:00～11:30	②
	恵比寿保健相談所	10日 10:00～11:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	16日 10:00～11:30	⑦
HIV抗体検査 申電話で（匿名）	保健所	2・16日 9:00～10:30	⑤
母乳相談 申当日会場で	保健所	6日 9:30～10:30 20日13:30～14:30	②
	恵比寿保健相談所	2日 13:30～14:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	23日 13:30～14:30	⑦
栄養相談 申電話で	保健所	8・22日 13:30～15:30	③
	恵比寿保健相談所	23日 13:30～15:30	③
	幡ヶ谷保健相談所	2日 13:30～15:30	③
歯科専門相談 申電話で	保健所	7日 13:30～14:30	④
	恵比寿保健相談所	10日 13:30～14:30	⑥
	幡ヶ谷保健相談所	16日 13:30～14:30	⑦

問①保健指導主査（☎3463-2439 FAX5458-4978）
②母子保健・産前産後ケアセンター
（☎3463-2409 FAX5458-4978）
③母子保健・産前産後ケアセンター・栄養指導
（☎3463-2444 FAX5458-4978）
④健康推進係・歯科衛生（☎3463-2461 FAX5458-4978）
⑤感染症対策係（☎3463-2416 FAX5458-4978）
⑥恵比寿保健相談所（☎3443-6251 FAX3443-6253）
⑦幡ヶ谷保健相談所（☎3374-7591 FAX3374-5985）

休日歯科診療

●渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所
●休日歯科応急診療所（指定歯科医院）
（☎5466-2770、ひがし健康プラザ内）
㈰・㈷・㈹9:00～17:00

休日・夜間の急病に

●休日・夜間診療
• 区民健康センター桜丘
（☎3464-3478、文化総合センター大和田）
㈯19:00～22:00、㈰・㈷・㈹9:00～22:00
※9:00～19:00は内科・小児科
※19:00～22:00は内科（小児も受診可）
調剤薬局（☎6416-0458）あり
• 休日診療所（当番制2か所9:00～17:00）の案内は区役所もしもしサービス（☎3463-1211）9:00～21:00

●病院案内（通年・24時間）
• 渋谷消防署（☎3464-0119）

●救急車を呼ぼうか迷った時は（通年・24時間）
• 東京消防庁救急相談センター
（#7119または☎3212-2323）

◆都の医療機関案内「ひまわり」
（☎5272-0303、聴覚障害者専用FAX5285-8080）
• HPhttp://www.himawari.metro.tokyo.jp/
• 医療機関案内 通年24時間
• 医療についての相談 ㈪～㈮ 9:00～20:00

庁舎アクセス

A 渋谷区役所仮庁舎（第1～3）
〒150-8010 渋谷1-18-21

B 渋谷区役所美竹分庁舎
〒150-0002 渋谷1-2-17

C 渋谷区防災センター／区民サービスセンター
〒150-8510
渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ 8階

D 渋谷区役所神南分庁舎
〒150-0042 宇田川町5-2

E 文化総合センター大和田
〒150-0031 桜丘町23-21

ジャズ＠大和田「シブヤ・ジャズ・クロッシング」

日程	公演名・出演
8月27日(土)	エッセンシャル・エリントン 渋谷 毅（ピアノ、編曲）ほか
10月22日(土)	WA-OTO　中西圭三（ヴォーカル）、狩野泰一（篠笛）、宮本貴奈（ピアノ）
12月24日(土)	N/Y 新垣 隆（ピアノ）、吉田隆一（サックス）
29年2月25日(土)	渡辺香津美（ギター）

※いずれも時間は16:00開演（15:30開場）
場文化総合センター大和田6階伝承ホール
●区民先行優待販売（4公演セット券）
費S席8,000円、A席（桟敷）4,000円 ※全席指定
持在住・在勤・在学を証明できるもの
申5月26日～6月28日に文化総合センター大和田3階ホール事務室で（10:00～19:00 ※(土)・(日)は17:00まで）※なくなり次第終了、単独券のチケット販売などは今後の区ニュース・区HPで。
問文化総合センター大和田ホール事務室（☎3464-3252 FAX3464-3289）

介護者リフレッシュ交流会

	日時	場所・申込	内容
①	5月30日(月) 14:00～15:30	ひがし健康プラザ （☎5468-5901）	茶話会 ―音楽とおしゃべり
②	6月4日(土) 10:00～12:30	ケアステーション笹幡 （☎5365-1611）	そば打ち体験
③	6月9日(木) 14:00～15:30	あやめの苑・代々木 （☎3372-1038）	若返り体操教室
④	6月14日(火) 14:00～15:30	パール （☎5458-4814）	ためになる栄養学

講②ごえんな倶楽部　③資生堂ビューティーレコードブック代々木　④パール副施設長
対介護をしている人（要介護者の参加は相談）
定各10人（先着）　費②500円
申地域包括支援センターへ電話で
問高齢者福祉課高齢者相談支援係（☎3463-1890 FAX3463-2873）

遊湯（ゆうゆう）ひろば

日時	場所	内容（定員）
5月19日(木) 12:00～14:00	観音湯	たのしい詩吟（20人）
6月6日(月) 14:00～16:00	大黒湯	民舞―みんなで楽しく踊りましょう（20人）
6月14日(火) 12:00～14:00	羽衣湯	お花の楽しみ方（30人）
6月15日(水) 13:00～15:00	改良湯	日本の民謡を唄いましょう（30人）
6月16日(木) 12:00～14:00	観音湯	笑って健康「笑いヨガ」（20人）

費高齢者入浴デー利用者証のある人、在住で介護保険被保険者証のある人と介助をしている人は無料（利用者証などを提示、その他の人は200円）
申当日会場で
問福祉部民生係（☎3463-1832 FAX5458-4936）

区の花「ハナショウブ」観賞　無料招待

日6月10日(金)～20日(月)8:00～16:00 ※(土)・(日)は17:00まで　場明治神宮御苑　菖蒲田（代々木神園町1-1）　対在住の人
定300人（抽選）
申5月30日（必着）までに往復ハガキで（記入例のほか希望人数）、〒150-0031桜丘町23-21渋谷区役所文化振興課交流推進係へ
※1通につき2人まで
問文化振興課交流推進係（☎3463-1142 FAX3464-3406）

▲例年6月中旬に見頃を迎えます

渋谷区民合唱祭

日6月11日(土)12:00開演（11:30開場）
場文化総合センター大和田4階さくらホール
出演女声・男声・混声・児童など渋谷区合唱連盟に加盟する28団体　申当日会場で
問文化振興課交流推進係（☎3463-1142 FAX3464-3406）

リフレッシュワンコインコンサート

日6月11日(土)14:00～15:00
出演シンガーソングライター　坂本タクヤ氏
対在住・在勤・在学の人　定20人（先着）
費500円（ドリンク代）
申6月1日から電話・ファクスで
場・問ケアステーション笹幡（☎5308-4332 FAX5308-4285）

河津バス旅行（1泊2日）

出発日6月22日(水)・23日(木)
場河津さくらの里 しぶや
内来宮神社、舟戸の番屋、韮山反射炉など
対在住の60歳以上で構成される4人以上の団体（シニアクラブ会員を含まない団体優先）
定各40人（抽選）※他団体と合同の場合あり
費3,000円
申5月30日（必着）までに申込書を郵送・ファクスで ※1グループ1通のみ、募集案内・申込書は出張所・区民会館・敬老館などで配布
問シニアクラブ指導室（☎3463-1857 FAX3463-1863）

講座・教室

終活サポートセミナー―屋内墓苑・霊園見学バスツアー

日6月9日(木)12:00～17:00
集合場所勤労福祉会館前
内お墓選びのポイントなど　対在住・在勤の人
定40人（先着）　申5月20日から電話で
問渋谷区勤労者福祉公社（☎・FAX3780-0878）

医療セミナー―がんの早期発見とがん治療最前線

日6月16日(木)14:00～16:00
場勤労福祉会館
内がんの早期発見の重要性、PET-CT検診・サイバーナイフ治療について
講新百合ヶ丘総合病院予防医学センター　大石朝子氏
対在住・在勤の人　定40人（先着）
申5月20日から電話で
問渋谷区勤労者福祉公社（☎・FAX3780-0878）

認知症サポーター養成講座

	日程	会場	定員（先着）
①	6月16日(木)	地域交流センター大向	30人
②	6月29日(水)	ケアステーション本町	

※いずれも時間は14:00～15:30
対在住・在勤・在学の人
申地域包括支援センターへ電話で
①高齢者ケアセンター（☎3770-0247）
②ケアステーション本町（☎5334-9977）
問高齢者福祉課高齢者相談支援係（☎3463-1989 FAX3463-2873）

高齢者ケアセンター

共通事項
申5月25日から電話で※(月)～(土)9:00～17:00
場・問高齢者ケアセンター（☎3770-0217 FAX3770-8128）

講座名・日時	定員	対象
ピアノで歌おう 6月3日(金)・15日(水)14:00～15:30 ※重複申込可 費300円（教材費）	各50人（先着）	在住の65歳以上で介護保険サービスを利用していない、自分で来所できる人
ふれあい食事会「腸の活性化でおなかスッキリ」 6月10日(金)・24日(金) ※いずれかを選択 12:00～13:00 費700円（食事代）	各20人（先着）	
ジャイロキネシス 6月10日(金) 13:30～15:00 内椅子で「らせん」に動き骨盤などを整える	40人（先着）	
エゴスキューメソッド 6月23日(木) 10:00～11:30 内米国発の身体の歪みを整える簡単なエクササイズ	40人（先着）	
健康教室「熱中症について」 6月4日(土) 13:00～14:00 講広尾タワークリニック院長 西川文則氏	50人（先着）	在住・在勤の人
介護者教室「上手に水分を摂る方法」 6月4日(土) 14:15～15:00	50人（先着）	

講座・教室のつづき

健康いきいき魚レシピ教室「初心者のための魚のさばき方講座」

日6月19日㈰11:00～13:30
場幡ヶ谷社会教育館
講渋谷区魚商業組合連合会会員
対在住・在勤・在学で18歳以上の人　定24人（抽選）
申6月3日（必着）までに往復ハガキで（記入例参照）、〒150-0002渋谷1-12-5商工会館・消費者センターへ

◀刺身やつみれ汁ができました

問商工会館・消費者センター
（☎3406-7641 FAX5485-0308）

シニアいきいき大学「幡ヶ谷パソコン入門」（全18回）

日7月12日～9月16日の㈫・㈮ ※8月12・16日を除く　10:00～12:00、13:30～15:30（いずれかを選択）　場幡ヶ谷社会教育館
内文字入力、インターネット・メール体験など
対在住の60歳以上でパソコンに初めて触れる人
定各9人（抽選）　費3,000円
申6月13日（必着）までに往復ハガキで（記入例のほか生年月日）、〒150-0031桜丘町23-21文化総合センター大和田シニアいきいき大学事務局へ
問シニアいきいき大学事務局
（☎3464-5171 FAX3464-5172）

スポーツ

TOKYOウオーク2016

日5月28日㈯
場都庁都民広場（新宿区西新宿）
内駒沢オリンピック公園・代官山・外苑などを巡り、東京の魅力を体験する ※詳しくは大会事務局HPで
定4,500人（先着）
費1,500円、中学生・高校生・75歳以上の人1,000円
申当日会場で
問オリンピック・パラリンピック推進主査
（☎3463-1849 FAX3463-3528）
大会事務局（☎5256-7855）

松濤中学校・大向地区体育会合同運動会

日6月12日㈰9:00から
場松濤中学校
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

西原水泳教室（全10回）

日7月7日～9月29日の㈭19:00～20:45
※8月4・11日、9月22日を除く
場スポーツセンター　講渋谷区水泳連盟指導員
対在住・在勤・在学で高校生以上の人
定若干名（抽選）　費9,000円
申6月1～10日（必着）に往復ハガキで（記入例のほか生年月日）、〒151-0066西原1-40-18スポーツセンター内渋谷区水泳連盟「西原水泳教室夜間コース担当」へ ※1人1通のみ
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

区民秋季軟式野球大会

日7月24日（予定）～11月中旬の㈰・㈷ ※6月24日㈮18:00から代々木八幡区民会館で主将会議・組み合わせ抽選会あり　場二子玉川区民運動施設
内在住・在勤の人で構成されたチーム（渋谷区軟式野球連盟以外の野球団体登録チーム・学連登録者を含むチームを除く）　費新規参加チーム23,000円（登録費含む）、春季登録チーム13,000円 ※申込時に納入　申6月10日18:00～20:00に代々木八幡区民会館で ※詳しくは渋谷区軟式野球連盟HPまたは電話で（☎080-2597-0318 担当:東）
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

お知らせ

都民住宅入居者募集 ―中堅所得者・家族向け

申込書・募集案内は6月1～10日に区役所仮庁舎第1庁舎1階住民戸籍課・2階福祉部住宅係、出張所・区民サービスセンターで配布、申込書は東京都住宅供給公社HPでダウンロード可
申6月15日（必着）までに所定の申込書に必要事項を記入し、東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ郵送
問福祉部住宅係（☎3463-1848 FAX5458-4947）
東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
（☎3498-8894）

自転車・バイク（原付）の放置禁止区域を拡大しました

場新宿駅南口周辺
（代々木2丁目4～6・14～16・18～21・36～39番）
※警告後も放置車両を移動しない場合は撤去します。

問土木清掃部管理交通係
（☎3463-2774 FAX5458-4908）

神宮外苑地区地区計画および都市計画明治公園の変更

●説明会
日5月31日㈫19:00から　場千駄ヶ谷区民会館
●縦覧
日6月1～15日㈬
場都庁第2本庁舎21階都市整備局都市計画課、区役所仮庁舎第3庁舎2階都市計画課 ※意見書の提出方法など、詳しくは問い合わせてください。
問都市計画課都市計画係
（☎3463-2620 FAX5458-4915）

相談

シルバー人材センター相談会

日6月7日㈫・8日㈬10:00～15:00
場総合ケアコミュニティ・せせらぎ
内会員として働きたい人の相談、入会の申込受付
対在住の60歳以上で健康な人
問シルバー人材センター
（☎5465-1876 FAX3466-1874）

親子教室「こあら」

日①7月5日～9月13日の㈫10:00～11:00
②7月4日～9月12日の㈪9:30～11:00
③7月7日～9月15日の㈭9:30～11:00
対在住の保護者と①1歳～1歳10か月頃の未就園児、②・③1歳11か月～3歳の未就園児
定各10組（登録制）　申6月1～6日に電話で
場・問子ども発達相談センター
（☎3405-9658 FAX3405-9666）

就学相談

子どもの就学や学校生活についての不安や悩みなどの相談に応じています。保護者とともに最もふさわしい就学先を考えます。
対次のいずれかに該当する子どもと保護者
- 29年4月に小学校へ入学する幼児
- 現在小学校6年生の児童
- 現在就学猶予または免除中で29年4月から就学を希望する学齢児童・学齢生徒　申電話で

問学務課特別支援教育係
（☎3463-2993 FAX5458-4953）

休館・休業

プール

日時	場所
5月29日㈰18:00～6月3日㈮	中幡小学校温水プール
6月7日㈫～10日㈮	ひがし健康プラザ
6月13日㈪・14日㈫	スポーツセンター

内換水・施設点検のため
問スポーツ振興課スポーツ振興係
（☎3463-3295 FAX3463-3822）

コスモプラネタリウム渋谷

日6月6日㈪～8日㈬　場文化総合センター大和田12階　内展示入れ替えなどのため
問コスモプラネタリウム渋谷
（☎3464-2131 FAX3464-2148）

官公署など

メイクフェスティバル in SHIBUYA

日5月21日㈯　場美竹の丘・しぶや

時間	内容
11:00～16:00（受付は15:30まで）	無料ビューティー体験（トライアルメイク・ハンドマッサージ・ネイルなど）
13:00から	メイクアップショー
13:40から	トークショー「これからの美容と福祉を考える」

申当日会場で
問JMAN事務局（☎090-2174-9771）

國學院大學博物館と岡本太郎記念館を廻る

日5月25日㈬13:00～16:00
定10人（先着）　費1,000円（入館料など）
申5月20日からメール・電話・ファクスで（記入例参照）
問渋谷区観光協会（☎3462-8311 FAX3462-8312 ✉info@play-shibuya.com）

暮らしと事業の無料相談会

日5月28日㈯12:00～16:00　場勤労福祉会館
内法律、税金、不動産、登記、労働、年金、行政手続など（1人40分、予約制）
相談員弁護士、司法書士、行政書士、社労士、土地家屋調査士、不動産鑑定士、税理士
対在住・在勤の人、区内事業者　申5月27日までに電話で ※㈯・㈰・㈷を除く9:00～17:00
問東京税理士会渋谷支部事務局
（☎3461-2938 FAX3461-2829）

ハガキ・ファクスなどの記入例は、8ページをご覧ください。

暮らしと事業に関する手続きの無料相談会

日6月4日(土)10:00～16:00　場ハチ公前広場
内相続遺言、各種許認可手続き、在留資格
相談員東京都行政書士会渋谷支部会員
申当日会場で
問東京都行政書士会渋谷支部
（0120-015-428）

夜間無料法律相談会

日6月8日(水)17:30～20:00（1人30分）
場渋谷シビック法律事務所
（神南1-22-8渋谷東日本ビル5階）
内離婚、相続、その他トラブル全般　相談員弁護士
対在住・在勤の人、区内事業者
申5月30日から電話で
※(土)・(日)を除く、9:00～17:00
問渋谷シビック法律事務所（☎5428-5429）

6月は東京都暴走族追放強化期間

暴走族の追放は、
まず家庭から・そして地域から
問渋谷警察署　（☎3498-0110）
原宿警察署　（☎3408-0110）
代々木警察署（☎3375-0110）

第19回　渋谷・鹿児島おはら祭

おはら祭踊りパレード
日6月12日(日)11:50から ※小雨決行
場道玄坂・文化村通り
さつまの物産展
日6月11日(土)・12日(日)11:00～18:00
場東急百貨店本店前
渋谷・鹿児島の観光案内
日6月11日(土)・12日(日)
場東急百貨店本店前、ハチ公前広場
問渋谷・鹿児島おはら祭実行委員会
（☎3373-7381）

不要品情報コーナー

（4月18日現在）

さしあげます
シュレッダー、洗濯機、扇風機、将棋盤・駒、プラスチック衣装ケース

ゆずってください
冷蔵庫、炊飯器、子ども乗せ自転車、ブラウン管テレビ

※申し込みは在住の人に限ります。
※有料提供を希望する人は登録できません。
※2月の登録は期限切れになりました。
問清掃リサイクル課リサイクル推進係
（☎5467-4073 FAX5467-4076）

区民のコーナー

区民の皆さんの自主的な団体活動の紹介です。
内容などは直接問い合わせて利用してください。

75歳前後の高齢者にやさしい体操（力の弱い人、リハビリ目的の人歓迎）水曜日／13:30～14:30／はつらつセンター幡ヶ谷／会費月1,300円／090-9801-9323 髙橋

登山とハイキング（初心者歓迎・原則75歳未満対象）／登山・ハイキング＝月1回（日帰りまたは1泊2日）／集会＝第3水曜日18:30から／幡ヶ谷社教館／入会金1,000円／会費年3,600円／保険料など実費／3376-6547 左座

コーチング 第2・4金曜日 10:00～11:00／元代々木町施設／会費月4,000円／090-3507-4469 中川

映画で学ぶ英会話 金曜日 9:30～10:50／地域交流センター上原／会費1回1,000円／090-2407-4476 高木

郷土博物館・文学館

場東4-9-1
☎3486-2791 FAX3486-2793

「新収蔵資料展」

日6月5日(日)まで

初公開!

ハチ公
（昭和8・9年頃）

入館料　100円、小中学生50円
※10人以上の団体は2割引き
※60歳以上の人、障害のある人と付き添いの人は無料
開館時間　11:00～17:00（入館は16:30まで）
休館日　月曜日（祝・休日の場合は翌日）

歴史・文化財講座「徳川家康と真田氏」

日6月4日(土)14:00～16:00
内戦国時代の基礎的な知識を学ぶ
講國學院大學講師　平野明夫氏
対在住・在勤・在学の人
定40人（抽選）
申5月25日（消印有効）までに往復ハガキで（記入例参照）、郷土博物館・文学館へ
※1枚につき2人まで（氏名を明記）

文学講座　短歌を詠もう（全5回）

日6月23日、7月28日、9月22日、11月24日、29年1月26日いずれも(木)14:40～16:40
講國學院大學文学部教授　豊島秀範氏
対在住・在勤・在学の人
定20人（抽選）
申5月31日（消印有効）までに往復ハガキで（記入例参照）、郷土博物館・文学館へ　※電子申請可

松濤美術館

場松濤2-14-14
☎3465-9421 FAX3460-6366

「中島千波のおもちゃシリーズ 画家のひみつ」

日5月31日(火)～7月10日(日)
※在住の小中学生は無料

中島千波《ポインセチアと兎》
1997年、個人蔵

◎ギターコンサート
日6月4日(土)14:00～15:00
出演大坪純平氏、村治奏一氏
定80人（抽選）
申5月27日（必着）までに往復ハガキで（記入例のほか参加人数）、松濤美術館へ
※1枚につき4人まで

◎美術教室（全5回）
パステル
日6月2日～7月7日の(木)14:00～16:00 ※6月23日を除く　講一の瀬洋氏
油絵
日6月3日～7月8日の(金)14:00～16:00 ※7月1日を除く　講廣畑正剛氏
〈共通事項〉
定各25人（抽選）　費2,500円
申5月27日（必着）までに往復ハガキで（記入例参照）、松濤美術館へ

入館料		
	一般	500円
	大学生	400円
	高校生・60歳以上	250円
	小中学生	100円

※在住の人、10人以上の団体は2割引き
※在住の人は金曜日が無料
※障害のある人と付き添い1人は無料
開館時間　10:00～18:00（金曜日のみ20:00まで）
※入館は閉館30分前まで
休館日　5月16～30日

ふれあい植物センター

場東2-25-37
☎5468-1384 FAX5468-9385

企画展 河津バガテル公園のバラ　写真展

日7月18日(祝)まで

講座・実習

盆栽：エゾマツ
日6月25日(土)13:30～15:30
内年間の管理方法の紹介　講盆栽家　大房勇氏
定15人（先着）　費2,000円

我が家のバラをレベルアップ 河津バガテル公園式バラの栽培方法：夏編
日6月26日(日)13:30～15:30
講河津バガテル公園園長　山本健生氏
定30人（先着）
〈共通事項〉
対中学生以上の人　申5月21日～6月12日に電話で

イベント・ワークショップ

竹でおもちゃを作ろう
日6月4日(土)・5日(日)
13:00～16:00
（受付は15:30まで）
申当日会場で

似顔絵を描いてもらおう
日6月4日(土)15:00～17:00（受付は16:30まで）
定30人（先着）　費1人100円　申電話で

おはなし植物園：ホタルの話
日6月15日(水)15:00～16:00
内絵本の読み聞かせ、絵本の題材になった植物や昆虫の紹介
定15人（先着）　対4歳以上　申電話で

入園料　100円、年間パスポート1,000円（在住の小中学生、60歳以上の人は無料）
※講座・実習などに参加する場合も別途入園料が必要です。
開園時間　10:00～18:00（入園は17:30まで）
休園日　月曜日（祝・休日の場合は翌日）

＼みんなで元気に！／ジュニアスポーツ

チームワークで みんな 頑張ってるよ！

地域で活動しているスポーツ団体の紹介です。
区施設・区立小学校などで活動しています。
スポーツを通して友達をたくさんつくりたい人、新しいスポーツにチャレンジしたい人、元気に楽しくからだを動かしましょう！

＼誰が参加できるの？／

主に小学生が対象です。
団体によっては、幼児から中学生、高校生まで幅広く活動しています。

＼いつ活動しているの？／

土・日曜日や放課後に活動しています。
区民大会など、練習の成果を発揮できる機会もあります。

▲春季大会の様子

＼参加するには？／

随時、参加を受け付けています。
まずは気軽に見学に来てください。
各団体の連絡先はスポーツ振興課で紹介しています。

＼少年野球／

団体名	主な活動場所
ドリームス	長谷戸小学校
若羽クラブ	広尾小学校
大向ベアーズ	神南小学校
ジャパンキングス	富谷小学校
富ヶ谷ノーティボーイズ	代々木深町小公園
上原ロビンス	上原小学校
渋谷ユニバース	西原小学校
渋谷ホークス	笹塚小学校
笹塚ロイヤルズ	
渋谷レッドソックス	代々木大山公園運動場
オンワーズ	
本町スターズ	渋谷本町学園
初台ビクトリー	幡代小学校
千駄ヶ谷イーグルス	鳩森小学校

＼バレーボール／

団体名	主な活動場所
西原バレーボールクラブ	西原小学校
倭ジュニアバレーボールクラブ	中幡小学校

＼陸上競技／

団体名	主な活動場所
ほんまちクラブ・ジュニア陸上	渋谷本町学園

＼水泳／

団体名	主な活動場所
笹塚スポーツ少年団	中幡小学校温水プール

＼サッカー／

団体名	主な活動場所
FCトリプレッタ渋谷ジュニア	西原小学校
猿楽フットボールクラブ	猿楽小学校
SOCIOS. FC（女子チーム）	加計塚小学校
渋谷セントラルサッカークラブ	神南小学校
渋谷東部JFC	加計塚小学校
千駄谷サッカークラブ	千駄谷小学校
美竹サッカークラブ	神宮前小学校
富ヶ谷サッカークラブ	富谷小学校
本町スポーツ少年団	渋谷本町学園

＼剣道／

団体名	主な活動場所
大向地区少年剣道教室	神南小学校
笹塚剣道同志会	笹塚高架下施設
渋谷修武会	鉢山中学校
渋谷剣友会	幡ヶ谷社会教育館
富ヶ谷剣道同好会	富谷小学校
初台剣道教室	初台青年館
広尾剣養会	臨川小学校

＼柔道／

団体名	主な活動場所
渋谷J・S柔道クラブ	スポーツセンター

＼バトン／

団体名	主な活動場所
H.B.T　本町バトントワラーズ	渋谷本町学園

＼バスケットボール／

団体名	主な活動場所
上原フェニックス	上原小学校
笹塚小バスケットボール同好会	笹塚小学校
神南小学校バスケットボールクラブ	神南小学校
千駄谷バスケットボールクラブ	千駄谷小学校
中幡バスケット同好会	中幡小学校
広尾バスケットボールクラブ	広尾小学校
本町バスケットボール教室	渋谷本町学園
初台ミニバスケットボールクラブ	幡代小学校

＼体操／

団体名	主な活動場所
ほんまちクラブ・キッズ体操	渋谷本町学園
ラビットクラブ	スポーツセンター
はたがや新体操	

＼太極拳・少林拳／

団体名	主な活動場所
初台アイアイクラブ　太極拳・少林拳	幡代小学校

＼バレエ／

団体名	主な活動場所
アクトグルーヴ	代官山スポーツプラザ
坂本バレエ	スポーツセンター

＼空手／

団体名	主な活動場所
恵比寿空手道会	加計塚小学校
空手道　本町道場	渋谷本町学園

問スポーツ振興課スポーツ振興係（☎3463-3295 FAX3463-3822）

※活動内容などは変更になる場合があります。

＼SHIBUYA TOPICS／ しぶトピ

このコーナーでは、季節の話題や区内の出来事などを不定期で紹介します。

5月3〜5日 地域が一体となったまちのお祭り

代官山駅周辺

今年で10回目を迎えた代官山春花祭。「観よう 聴こう 愉しもう」をテーマに、マルシェやアート展示、ライブなどが行われました。ひまわりガーデン代官山では、たくさんの人がひまわりのタネ植えを楽しんでいました。

5月3〜5日 宮城MAXが8連覇を達成

東京体育館

車椅子バスケットボール最高峰の内閣総理大臣杯争奪第44回日本車椅子バスケットボール選手権大会が開催されました。5月5日に行われた決勝戦では、宮城MAXが千葉ホークスに73対44で勝利しました。